

УДК 371.11

Н. В. Мірошник,
магістрантка ННІ педагогіки
спеціальності 8.18010020
«Управління навчальним закладом»
Житомирського державного університету
імені Івана Франка
e-mail: nata1919@yandex.ua

Науковий підхід до проблеми професійного вигорання в управлінській діяльності керівника ЗНЗ

У статті висвітлено суть та ознаки феномену професійного вигорання особистості, визначено його фази та компоненти, проаналізовано причини та фактори в управлінській діяльності керівника, що сприяють розвитку вигорання. Виокремлено зміни в організаційно-управлінській діяльності керівників ЗНЗ, що виникають під впливом професійного вигорання.

Актуальність дослідження. Проблема психологічного благополуччя особистості є однією з найбільш актуальних проблем сучасного світу. У зв'язку з цим великого значення набуває вивчення феномену професійного вигорання, як психологічного явища, що негативно впливає на здоров'я і ефективність діяльності фахівців, професії яких відносяться до системи «людина-людина».

Серед професій, у яких існує високий ризик виникнення вигорання, не останнє місце займає професія керівника. Причиною цього є особливості управлінської діяльності, які дозволяють її охарактеризувати як потенційно емоціогенну. Висока емоційна напруга є наслідком наявності великої кількості стресорів, які постійно присутні в роботі управління.

Ключовою умовою досягнення успіху в розвитку організації є ефективна управлінська діяльність керівника. В зв'язку з цим дослідження особливостей формування й розвитку професійного вигорання керівників, що негативно впливає на професійну діяльність управління, є актуальним.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали загальні положення щодо структури, причин, факторів робочого середовища, психологічних особливостей особистісних реакцій і змін у поведінці працівника на різних етапах формування та розвитку синдрому професійного вигорання, висвітлених в працях таких вчених, як Х. Фрейденбергер, К. Маслач, С. Джексон, Дж. Гінберг, В. Бойко, В. Орел. Вивчення особливостей синдрому професійного вигорання у керівників стало предметом дослідження таких вчених, як: Н. Водоп'янова, М. Пономарева.

Питанням змісту та структури управлінського процесу в системі середньої освіти присвячені роботи таких авторів, як Л. М. Карамушка, Н. Л. Коломінський.

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні синдрому професійного вигорання і виявленні його впливу на управлінську діяльність керівників ЗНЗ.

Синдром вигорання – це довготривалий, складний психофізіологічний процес, який містить в собі емоційне, психологічне, розумове і фізичне виснаження з причини тривалого емоційного навантаження [1].

Вперше цей феномен був описаний Л. Фреденбергером у 1974 році. Дослідник назвав його терміном burnout (у перекладі з англ. - припинення горіння), який характеризував психологічний стан здорових людей, що знаходяться в інтенсивному і тісному спілкуванні з клієнтами, пацієнтами в емоційно навантаженій атмосфері [2].

Дослідник К. Масlach (1981 р.) систематизувала описові характеристики даного феномену і описала його як професійний стрес, виснаження, що впливає на різні грані трудового процесу – професійну діяльність, професійне спілкування, особистість професіонала [3]. Вона визначила професійне вигорання як синдром, який включає в себе:

1) емоційне виснаження, що проявляється у почутті емоційного спустошення і втоми, яке спричинене надлишковим потоком робочого навантаження;

2) деперсоналізація - це цинічне, байдуже ставлення до клієнтів;

3) редукція професійних досягнень – негативне самосприйняття в професійному плані. Воно проявляється в почутті некомпетентності і неуспішності своєї діяльності [4].

В.Бойко у своїй книзі дав наступне визначення вигорання - це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на вибрані психотравмуючі фактори. Також підкреслив зв'язок вигорання зі стресом. На його думку, вигорання – це динамічний процес, що розвивається поетапно відповідно до стадій розвитку стресу [5]. Він розробив власну класифікацію симптомів, що супроводжують різні фази вигорання. Відповідно до своєї теорії дослідник виділив такі фази та симптоми:

1) фаза «Напруга», що включає симптоми переживання психотравмуючих обставин, незадоволеності собою, загнаності в клітку, тривоги і депресії;

2) фаза «Резистенція», тобто опір, яка включає в себе симптоми неадекватного вибіркового емоційного реагування, емоційно-моральної дезорієнтації, розширення сфери економії емоцій, редукції професійних обов'язків;

3) фаза «Виснаження», компонентами якої є симптом емоційного дефіциту, емоційної відстороненості, особистісної відстороненості, психосоматичних і психовегетативних порушень.

Аналіз досліджень синдрому професійного вигорання показує, що основні зусилля науковців були спрямовані на виявлення факторів, що сприяють розвитку даного феномена. Більшість вчених [1; 3; 4; 5] виділяють дві групи факторів:

- індивідуальні (суб'єктивні) - вік, стать, професійний стаж, сімейний статус, освіта та особистісні якості, такі як нейротизм, рівень самооцінки, витривалість, локус контролю, екстраверсія, ціннісна сфера особистості;

- організаційні (об'єктивні) – умови праці, дефіцит часу, робочі перевантаження, тривалість робочого дня, рівень відповідальності за виконувані професійні обов'язки, соціально-психологічний клімат колективу, а також число клієнтів, частота їх обслуговування, ступінь глибини контакту з ними.

Емоційне вигорання є надбаним стереотипом емоційної, частіше професійної поведінки і має свої симптоми. На сьогоднішній день дослідниками виділено понад 100 таких симптомів.

О.Мірошніченко у навчально-методичному посібнику «Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах» виділяє психофізичні, емоційні, поведінкові, соціально-психологічні симптоми та інтелектуальний стан [1]. До психофізичних симптомів вона відносить хронічну втому, відчуття емоційного і фізичного виснаження, зниження сприйнятливості і реактивності на зміни зовнішнього середовища, загальна астения, повне чи часткове безсоння, відчуттів, запаморочення, тремтіння та ін.

До емоційних симптомів належать байдужість, нудьга, пасивність і депресія, підвищена дратівливість на незначні, дрібні події, почуття провини, невпевненості, образи, підозри, сорому, втрата почуття гумору, негативізм в роботі і в особистому житті, песимізм

Серед поведінкових симптомів можна виділити зміну робочого режиму дня, постійне виконання роботи вдома, відмова від прийняття рішень, зневіра, зниження ентузіазму стосовно роботи, байдужість до результатів, невиконання важливих, пріоритетних завдань і «застрягання» на дрібних деталях, витрата більшої частини робочого часу на погано усвідомлюване чи неусвідомлюване виконання автоматичних і елементарних дій, дистанціювання від співробітників і учнів, підвищення неадекватної критичності, відчуття некомпетентності в професійній діяльності, нестача енергії та ентузіазму, зловживання алкоголем, різке зростання викурених за день цигарок.

Інтелектуальний стан фахівця, який страждає на синдром професійного вигорання, буде мати такі характеристики, як труднощі в концентрації уваги, зростання апатії, цинізм або байдужість до нововведень, формальне виконання роботи.

До соціально-психологічних симптомів науковець відносить часті нервові «зриви», почуття неусвідомленого занепокоєння і підвищеної тривожності, почуття гіпервідповідальності, загальна негативна установка на життя і професійні перспективи, втрата ідеалів, надій, професійних перспектив, відчуття непотрібності, підвищене почуття відповідальності, нестача часу або енергії для соціальної активності, відчуття ізоляції.

Щодо міри розвитку професійного вигорання у керівників, то аналіз їх діяльності свідчить про те, що цей синдром є доволі розповсюдженим серед управлінців внаслідок багатьох об'єктивних і суб'єктивних чинників. Підтвердженням цього є експериментальне дослідження професійного вигорання керівників, проведене М. Пономарьовою, результати якого дозволили констатувати наявність даного синдрому більше ніж у 60% респондентів [6]. Розвитку професійного вигорання у керівників ЗНЗ, крім особистісних якостей управлінця, сприяють також організаційні чинники, пов'язані з особливостями управлінської діяльності. До них можна віднести:

- публічність професії;
- широка мережа контактів різного рівня;
- високий рівень відповідальності за прийняття управлінських рішень та за ефективність функціонування ЗНЗ в цілому;
- великий потік інформації;
- мобільний характер управлінської діяльності;
- підвищені навантаження в діяльності, понаднормова робота [1;6].

Ще однією особливістю управлінської діяльності ми хочемо виділити «подвійний» предмет праці: керівник ЗНЗ повинен бути водночас і прекрасним управлінцем, і прекрасним вчителем-педагогом (знати свій предмет, уміти здійснювати консультативно-методичну роботу з учителями, любити дітей, вміти встановлювати контакт з ними тощо) [7]. Цей фактор також може сприяти розвитку вигорання, тому що професія педагога характеризується високим рівнем напруженості в емоційному плані, а це є причиною розвитку у вчителів професійного вигорання.

Проаналізувавши, наведені вище, симптоми професійного вигорання, ми зробили висновок, що даний синдром здійснює негативний вплив на управлінську діяльність керівника ЗНЗ.

Управління, як відомо, базується на двох рівнях:

- 1) базовий – аналіз, планування, організація і координація взаємодії підлеглих та контроль;
- 2) соціально-психологічний – мотивація, комунікація та прийняття рішень[7].

Професійне вигорання позначається на кожному з цих рівнів. При наявності даного феномена виконання функцій базового рівня характеризується ухилянням від професійної діяльності, зниженням ентузіазму стосовно роботи, байдужістю до результатів, невиконанням важливих, пріоритетних завдань і «застряганням» на дрібних деталях, зростаюча радикальність негативних оцінок оточуючих та їх діяльності, зменшення інтересу до нових теорій та ідей у роботі, а також до нововведень та новітніх підходів.

Керівник, якому властиве професійне вигорання, не матиме змоги ефективно виконувати функції і соціально-психологічного рівня. Для його управлінської діяльності на даному рівні характерні відмова або не здатність прийняти управлінські рішення, байдужість, цинізм, дистанціювання від

підлеглих та партнерів, загальна негативна установка на життєві перспективи, втрата професійних перспектив.

Висновок. Більшість дослідників феномену вигорання сходяться на думці, що він являє собою синдром, який є захисною реакцією на тривалі робочі стреси, пов'язані з міжособистісним спілкуванням. Розвитку професійного вигорання також сприяють особливості управлінської діяльності керівника ЗНЗ. Даний синдром негативно впливає на працездатність, фізичне та психологічне самопочуття та інтерперсональні відносини управлінця. Ці зміни позначаються на ефективності виконання керівником своїх функцій, що може призвести до занепаду організації.

Список використаних джерел та літератури

1. Мірошніченко О. Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах : навч.-метод. посіб. / О. Мірошніченко. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. - 155с.
2. Технології роботи організаційних психологів : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / за наук. ред. Л. М. Карамушки. — К. : Фірма «ІНКОС», 2005. — 366 с.
3. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — СПб. : Питер, 2005. - 336 с.
4. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. – 2001. – № 1. – С. 90-101.
5. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – М. : Информационно-издательский дом «Филинь», 1996. - 472 с.
6. Пономарева М. А. Диагностика и профилактика синдрома эмоционального выгорания у руководителей / М. А. Пономарева. - Режим доступа: http://www.pas.by/dfiles/001275_855234_10.pdf
7. Карамушка Л. М. Психологія управління : навч. посіб. / Л. М. Карамушка - К.: Міленіум, 2003. - 344 с.

Н. Мирошник

Научный подход к проблеме профессионального выгорания в управленческой деятельности руководителя ОУЗ

В статье отражена суть и признаки феномена профессионального выгорания личности, определены его фазы и компоненты, проанализированы причины и факторы в управленческой деятельности руководителя, способствующие развитию выгорания. Выделены изменения в организационно-управленческой деятельности руководителей ОУЗ, возникающие под влиянием профессионального выгорания.

N. Miroshnyk

The scientific approach to the problem of burnout in management head of general education institution.

This article describes the essence and characteristics of the burnout personality phenomenon, its phases and components; analyzes the causes and factors in leader

management behavior, which causes burnout development. Author determines changes in the management of head of general education institution, which arising under the influence of burnout.